

あなたの受診を見直しませんか?

健保組合の財政は今、危機的状況です。増え続ける医療費に少しでも歯止めをかけるため、医療費のムダを減らすよう、あなたの受診を見直しませんか?

やめよう時間外受診! 平日8時~18時・土曜日8時~12時以外の受診は割高です

休日や夜間に診療を行っているのは、急な対応が必要な患者を受け入れるための医療機関です。自分の都合などで休日や夜間に受診するのは避け、平日の日中に受診しましょう。

医療機関の診療時間外(右表参照)に受診した場合、原則として加算がつき自己負担額が増え、割高になります。

休日や夜間に子どもが病気になり受診に迷ったら、子ども医療電話相談(#8000)を利用するとよいでしょう。小児科医や看護師に相談できます。

時間外加算	時間外・休日、深夜、夜間早朝にかかる加算額	加算料金	
		初診の場合	再診の場合
時間外加算	平日6時~8時と18時~22時 土曜日6時~8時と12時~22時	+850円	+650円
休日加算	日曜・祝日・年末年始	+2,500円	+1,900円
深夜加算	22時~翌6時	+4,800円	+4,200円
夜間・早朝等加算	平日18時~翌8時 土曜日12時~翌8時	+500円 (一部の診療所のみ)	

※いずれか1つが加算されます。
※上記には健康保険が適用され自己負担割合に応じた額を支払います。
※6歳未満の子どもはさらに高額な加算が付きまます。

/H|e|a|l|t|h| / I|n|f|o|r|m|a|t|i|o|n|

加熱式タバコによる肺炎に注意!

加熱式タバコは害がない?

「紙巻きタバコをやめて、加熱式タバコにすれば少しは健康的かな」と思っている人はいませんか?

紙巻きタバコは、タバコの葉を燃焼させた煙を吸うものですが、加熱式タバコは、加熱によって発生した蒸気を吸うため、煙が出ずにおいも少なくなっています。また加熱式タバコの製品紹介には「紙巻きタバコと比べ、有害性成分の量が平均で95%低減」などと書かれているものもあり、紙巻きタバコより健康被害が少ないように思えます。

しかし加熱式タバコに含まれるプロピレングリコール、グリセロール(グリセリン)といった物質については、加熱して吸引すると気管支や肺に炎症を起こし、重い肺炎の原因になる可能性が指摘されており、病気にかかるリスクがないわけではありません。

加熱式タバコによる病気や死亡リスクの関連性については、販売されて間もないため科学的に明らかになるにはまだ時間がかかりますが、製品紹介にも「リスクがないわけではない」と明記されており、吸わないに越したことはありません。

加熱式タバコの禁煙治療も保険適用です

2020年度からは、加熱式タバコの禁煙治療も保険適用※となっています。また、禁煙アプリやオンライン禁煙外来もあります。加熱式タバコの利用者も、紙巻きタバコの利用者も、自分に合った方法で、禁煙を始めましょう。

※一定の条件あり。

禁煙治療に保険が使える医療機関はこちら

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



岐阜繊維 健保だより

岐阜繊維健康保険組合 岐阜市三歳町3丁目11番地7 ☎ (058) 254-0171

No.126

●令和2年度決算まとまる ●あなたと家族を守る 特定健診・特定保健指導 ●教えて! 医療費節約 他

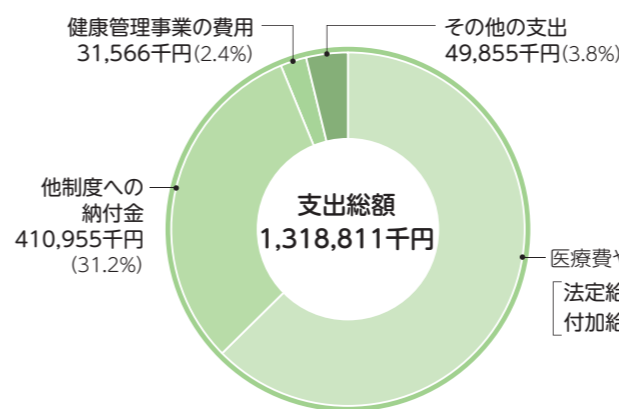
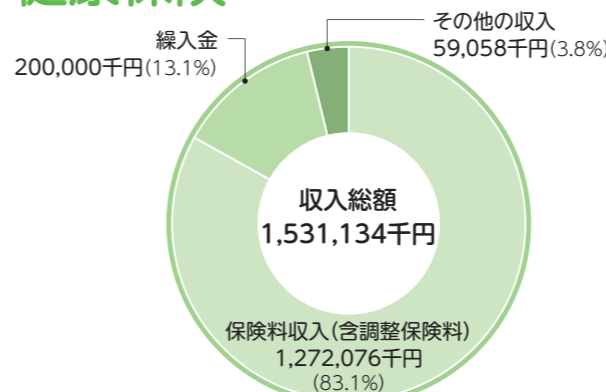
令和2年度決算まとまる

ウイルス感染予防と健康管理にご留意を!

令和2年度決算は収入総額15億3,113万4千円(準備金繰入2億円含む)、支出総額13億1,881万1千円で、収支差引額は2億1,232万3千円でしたが、経常収支では1,299万6千円の赤字となりました。

新型コロナウイルス感染症の蔓延につきましては、ワクチンの接種が徐々に拡大しつつあるものの、変異株ウイルスも次々に発見され、まだまだ不透明感が残るところです。皆様におかれましては、ウイルスの感染予防に細心の注意を払っていただくとともに、ご自身やご家族の健康にご留意のうえ、すこやかな1年を過ごしていただくようお願い申し上げます。

健康保険



決算の基礎となった数字

●被保険者数	3,790人
男	1,137人
女	2,653人
●平均標準報酬月額	260,440円
男	365,989円
女	214,578円
●総標準賞与額(年間合計)	1,274,739千円
●平均年齢	50.54歳
男	48.93歳
女	51.23歳
●被扶養者数	1,305人
●扶養率	0.35人
●前期高齢者加入率	8.73%
●保険料率	千分の100
事業主	千分の50
被保険者	千分の50



介護保険

収入総額 170,262千円

介護保険料収入 170,262千円

支出総額 140,480千円

介護納付金 140,454千円

介護保険料還付金 26千円

決算の基礎となった数字

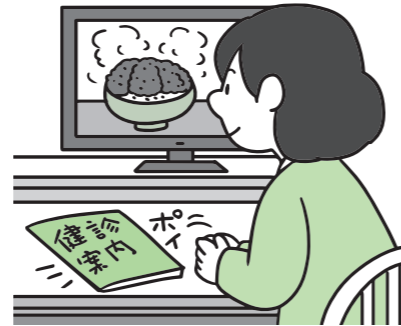
●介護保険第2号被保険者数	2,766人
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,408人
●平均標準報酬月額	276,617円
●総標準賞与額(年間合計)	688,546千円
●介護保険料率	千分の20.2
事業主	千分の10.1
被保険者	千分の10.1

もし

生活習慣病が進行していたら…

今年の健診で気づくともっとも改善が楽です

動脈硬化につながる生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、今年の健診で気づくのがもっとも早いタイミングです。



あなたと家族を守る

特定健診

特定保健指導

6カ月間で健康習慣の足固め

保健指導で今後も続くよい習慣を練習しよう



特定保健指導は約6カ月間の期間限定ですが、終わったからといってもとの生活に戻ってしまっただけでは意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからも続けることを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、無理のないペースを学んでみてください。

体の中で生活習慣病の芽が発生

今年の健診を受けると…
芽の状態で見発見



もっとも小さな状態で病気の芽を発見できるので、生活習慣改善のための労力が少なく済みます。毎年健診を受けて過去の結果と比較し、正常値の範囲内でも悪化傾向がないか確認しましょう。

来年の健診になると…
少し進んだ状態で見発見



1年健診を受けないと、病気の芽は2年分成長してしまうことになります。その分、生活習慣改善のための労力が増えるだけでなく、場合によっては保健指導も必要になっているかもしれません。

数年後の健診になると…
もっと進んだ状態で見発見



数年間放置してしまうと、自分だけでは改善することが難しくなっているかもしれません。保健指導の案内があれば、ぜひご参加ください。

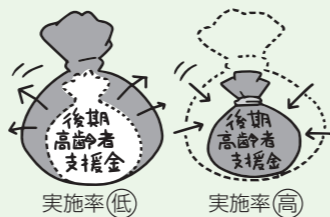
健診を受けずに放置すると…
病気を発症して気づく



病気を発症してしまうと治療が必要です。医師の指示に従いましょう。

健診を受けないと、
出費が増えるかも

健保組合に課される後期高齢者支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低ければ加算され、高ければ減算されます。支援金は大きな財政負担のため、わずかな加算であってもみなさんが支払う保険料に影響する可能性があります。みなさんが健診や保健指導を受けて実施率を上げ、減算をねらいましょう。



特定保健指導の流れ (積極的支援の場合)

STEP 1

無理のない目標を立てる

ふだんの生活習慣をヒアリングしたうえで、継続できそうな改善プランと目標を提案します。



STEP 2

改善プランに取り組む

6カ月間、改善プランに取り組んでいきます。取り組んだ日は、カレンダーや手帳などにチェックを入れて見える化しておきましょう。



STEP 4

6カ月後、結果をチェックする

改善結果がチェックされます。きちんと取り組めば、結果はついてくるはずですよ。



STEP 3

途中でサポートを受ける

期間中、メールや電話などでサポートがあります。目標に対しての進捗を伝えたり、困っていることがあればアドバイスを求めましょう。



STEP 5

以降も健康習慣を継続する

ここからがもっとも大切です。せっかく身につけた健康習慣は、今後も継続してリバウンドしないようにしましょう。



初回面談は約30分です

特定保健指導を行う管理栄養士や保健師などは、対象者のデータを準備してお待ちしています。そのため、初回面談にかかる時間は約30分、移動の時間を考慮しても2時間くらいで済みます。最近では、健診当日に実施したり、WEB(オンライン)面談など、利便性が向上した保健指導も増えています。案内が届いたら、ぜひご参加ください。